

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5	6	7	8	9
Brócoli con patatas Fabada asturiana Yogur Pan 1056 Kcal 27,8g Prot 57,6g Lip 87,3g Hc	Sopa de lluvia Pollo asado a las finas hierbas con champiñones Macedonia Pan 787 Kcal 53,2g Prot 34g Lip 58,4g Hc	Crema de zanahoria eco Dorado menieur con verduras Fruta Pan integral 669 Kcal 39,2g Prot 25,6g Lip 72,2g Hc	Coditos con tomate y albahaca Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur 1078 Kcal 21,6g Prot 52,3g Lip 111 Gc Hc	Sopa de cocido Cocido completo Bizcocho casero Pan 892 Kcal 32,2g Prot 39,8g Lip 97,4g Hc
12	13	14	15	16
Crema de calabaza eco Hamburguesa mixta con salsa de tomate y patatas Yogur Fruta 992 Kcal 18,7g Prot 54,8g Lip 92,3g ..	Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta 962 Kcal 30,6g Prot 43,6g Lip 113,4g	Patatas estofadas a la riojana con chorizo Tortilla francesa con salteado campestre Fruta Pan integral 791 Kcal 17g Prot 17,6g Lip 91,4g Hc	Garbanzos estofados con hortalizas Croquetas variadas (pollo, jamón y bacalao) Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur	Macarrones a la napolitana Gallineta en salsa marinera con menestra Bizcocho casero Pan 713 Kcal 38,2g Prot 18,9g Lip 93,4g
19	20	21	22	23
Patatas estofadas con hortalizas Salmón al horno con verduritas Gelatina Pan 652 Kcal 41,3g Prot 21,9g Lip 70,7g Hc	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan 843 Kcal 30,5g Prot 35,9g Lip 101,1g Hc	Sopa de cocido Jamoncitos de pollo al horno con patatas Fruta Pan integral 579 Kcal 49,3g Prot 16,4g Lip 59,3g	Coditos con tomate y orégano Lomo adobado en salsa con verduras Flan de vainilla Pan 626 Kcal 29,7g Prot 11,9g Lip 97,7g	Lentejas estofadas con hortalizas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Bizcocho casero 931 Kcal 32,3g Prot 32,7g Lip 119,6g Hc
26	27	28	29	30

CATASA N.º R.S. (26.019999/M). Menú elaborado por Inés Varas Fernández, Graduada en nutrición Humana y Dietética.

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en menús de alergias y cualquier otra información sobre alérgenos en el etiquetado del producto. CATASA, de acuerdo al RD 126/2015 suministra comidas específicamente adaptadas a los consumidores con alergias y necesidades especiales, para cualquier información contacte con nuestras oficinas centrales.



# 16 de enero: Día Mundial de la Croqueta



El día de la croqueta se celebra porque un chef famoso, **Antonin Carême**, le preparó unas croquetas súper elegantes ("croquettes à la royale") al rey Jorge IV un 16 de enero en el siglo XIX.

La croqueta tal como la conocemos en España vino un poco después, durante la **Guerra de la Independencia** (1808-1814), cuando tomamos la costumbre francesa de usar la bechamel.

**Se hizo famosísima** porque era un plato de aprovechamiento; la gente usaba las sobras de otras comidas, como jamón o cocido, las mezclaba con esa bechamel, las rebozaba y las freía, ¡y listo! Una manera ingeniosa de no tirar nada y montar **un plato nuevo**.

## IDEAS DE CENAS EQUILIBRADAS

- Para complementar un día con mucha proteína o calorías: Si el menú del comedor incluye pollo, carne roja o legumbres, opta por una cena más ligera como unas verduras, pescado a la plancha o una tortilla francesa.
- Para complementar un día con pocos hidratos: Si el menú escolar ha sido, por ejemplo, unas verduras o crema con proteínas, se puede incluir una pequeña porción de hidratos de carbono en la cena, como un plato a base de quinoa, arroz, pasta o patatas.
- Si en el cole has tomado fruta, complementa la cena con un lácteo preferiblemente sin azúcar, como un yogur natural o un quesito fresco. Y si en el cole has tomado lácteo, elige una fruta como postre de la cena.

